

# 「かくれフレイル」と生活環境

～森を見て木の状態を考える栄養学のススメ～

## 近藤克則 教授

千葉大学予防医学センター 社会予防医学研究部門 教授  
 国立長寿医療研究センター老年学・社会科学研究センター 老年学評価研究部長  
 (千葉県千葉市)



高齢者の孤食や引きこもりも「かくれフレイル」のリスク要因だと語る近藤教授。近所に食料品店がない、いわゆるフードデザートもそのリスクを高める原因の1つ。ここでは、高齢者の生活環境という側面から「かくれフレイル」の予防について考えていきましょう。

### かくれフレイルを生む 孤食という食環境

いわゆる「かくれフレイル」のリスクが高くなる環境的要因とはどのようなものなのでしょうか。人を中心とした食にまつわる環境には、食卓を囲む環境①、さらには地域という環境②があります(図1)。

①は、食卓を一緒に囲む人がいる環境かどうか。これまでの調査で、「孤食の人ほどうつ症状を発症しやすい」「孤食の人ほど死亡リスクが高い」ということがわかってきました<sup>(1)</sup>。重度のうつになると「死んでもいい」と考える人も

いるくらいですから「食事を抜いたって、健康にいい食事をとらなかつたって別にいい」となり、「1食



図1 食環境の考え方

抜いてしまう」「野菜果物の摂取頻度が低い」などの望ましくない食習慣になる傾向があります。つまり、うつは心理的フレイルの1つの兆候ともいえるのです。

誰かと共に食卓を囲む環境であれば、たとえば、相手に今日あった出来事を話します。「1人分だけでは面倒くさいけれど、食べてくれる人がいるから食事を作ろう」と手間をかけたりますよね。わが家も、大学生になって家を出た娘が休みで帰ってくると、「いつもよりおかずが多くない?」ってなります(笑)。

食卓を囲む人が増えるのにぎわいが出たり、それによって気持ちも晴れたりするでしょう。作る人が張り切るから食べ物の種類の選択肢も豊かになったりもする。時には「初めて作ったおかずなの。ほら、食べてみて」とか言われると、本当は苦手でも「あらおいしそう」とお付き合いで食べるといったこともありますよね。このように誰かと一緒に食事をするには、欠食が減ったり、食べ物の種類が多くなったり、食べる量も増えたりするといった好ましい食行動が期待できます。逆に、孤食

はかくれフレイルが生じやすい環境です。

では孤食対策は、どうすればよいのでしょうか。たとえば独居高齢者向けの配食サービス、あるいは孤食助長サービスになる可能性があります。いくら栄養バランスのとれた食事であっても、孤食ですし、配食サービスの1食分の食事を、2回に分けて食べている人がいるという話もあります。「しょくじ」という言葉を辞書で引くと、えさを食べるという意味もあるのが「食餌」。孤食では栄養を口に入るだけの食餌になりがちです。食卓を家族や仲間と囲み会話をしながら食べるのが人間の本来の「食事」だと思います。

私は、いずれは配食サービスではなく、会食サービスとなつてほしいと考えています。たとえば、地域のコミュニティセンターなどに食事を届けて、「ここまで食べに出てきてください」と誘って、会食の取り組みを行っているところがあります。男性は介護予防に関するさまざまなサービスがあつても、なかなか利用しないといわれています。しかしこの会食サービスに関しては、一人暮らし

しの男性が「自分で食事を作るのは面倒くさい。飯が食べられるのなら」と参加することが多いそうです。そして出てきたら、「たまには配膳を手伝ってくださいな」と役割を与えたり、「気持ちのよい天気ですから、皆で花見に行きましょう」など食事以外の行動にも広げていったりする。それによっていつもより身体を動かすからお腹も空いて食が進むなど、いろいろな効果があるように思います。

あるいは商店街の利用客が少なくなってしまう食堂などを、自治体に認めてもらって補助金を使ったコミュニティレストランにする。その際に「塩分〇グラムまで。野菜は〇グラム、たんぱく質は〇グラム以上」と、管理栄養士さんがチェックしたヘルシーメニューを出すことを条件にするといったことでも、かくれフレイル予防につながる取り組みにならないでしょうか。このような会食サービスや食堂サービスを地域の特性に合わせて導入することで、孤食の人たちの食環境改善につながるのではないかと考えています。

## 今、求められるのは 栄養「環境」学

②の地域レベルの環境で、今話題になっているのが「フードデザート(食の砂漠)問題」です。近所に食料品店がないなど、食品の買い物難民問題です。近くに食料品が入る店がないという地域の人たち全体で見ると栄養状態が悪いという結果は出なかったのですが、近所付き合いが少ない男性高齢者については、買い物不便だと肉魚・野菜果物不足が1・3倍多いということがわかりました。そういう人たちは低栄養です<sup>(\*)</sup>。

食料品店が近くにない環境でも、何らかの代替手段がある人たちには一人暮らしを維持できています。たとえば、都市部に住む子どもが週に1回買い出ししてきてくれるとか、移動販売車が来るとか、最近ではスーパーなどの宅配サービスが増えていて子どもがインターネット注文をしてくれるとか、そういった形で食料を得ることができる人たちならば住んでいられる。あるいは子ども以外でも、隣近所の人「あそこのおばあちゃん一人暮らしだから」と気づか

って頻繁に様子を見に来てくれたり、「買い物に行くから、ついでに何か買ってこようか?」と声を掛けてくれるなどのサポートによっても暮らしが成り立っています。

つまり、食環境に恵まれていない地域においては、人とのつながりが少ない、支えてくれる人がいないという場合、低栄養となるリスクがさらに高まるのです。店の有無という物理的な側面だけでなく、人とのつながりがあるかという人間環境と掛け合わせること、そうしたリスクが見えてきまされた。長崎県松浦市では、「お寄りませ」という集いの場を設けて一人暮らしの高齢者が皆と食事を楽しめるようにしました。そこに移動販売車を呼ぶことで利用者、販売業者双方にメリットがあったという事例があります。これなどは②の地域レベルの食環境における問題解決のヒントとなりそうです。

今までの栄養学というのは「人」を対象にしてその周りの環境にはあまり目を配っていなかったのではないのでしょうか。しかし人間は、1人で生きていくように見えて

も、やはり社会の中で生きているんですね。その人がどういう町に暮らしているか、どういつ人たちのネットワークの中で暮らしているかというのも重要なことです。その人の食行動だけを対象としてきた今までの研究は、いわば「木」だけを見ていたのであって「森」を見ていなかったのではと思います。

栄養は誰と食べるかによって、口から入る量も変われば、身体に吸収される量さえもおそらく変わってきます。栄養学は、栄養「素」学にとどまらず、これからは栄養「環境」学をも取り込んで、広く栄養をとらえる必要を意識していただきたいと思います。

### [注釈]

- \*1 JGESプレスリリース No:103-16-33「同居なのに孤食の男性 死亡リスク1.5倍」、No:061-15-06「ひとり暮らしの男性はひとりで食事をしていると2.7倍うつになりやすい」
- \*2 JGESプレスリリース No:118-17-11「近所付き合いが少ない男性高齢者 買い物不便だと肉魚・野菜果物不足が1.3倍」